

Школа

МБОУ Заводская СОШ

### Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12-18 лет

Утверждаю:

Директор школы

Приказ № 88 от 08.09.2020 г.



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	закуска	Перец болгарский в нарезке	100	1,2	0,1	4,8	25,7	54-43-2020	
			1 блюдо	Котлета из курицы	100	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м	
			2 блюдо	Макаронные отварные	200	7	7,3	43,6	269,3	54-1г-2020	
			гарнир	Компот из кураги	180	0,8	0	12	59	54-2хн	
			напиток	Хлеб пшеничный (йодированный)	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		625	26,8	11	92,6	585,9		0
			<b>Итого за день:</b>		625	26,8	11	92,6	585,9		
1	2	Завтрак	закуска	Огурец в нарезке	100	0,7	0,1	2,5	14,1	54-2з-2020	
			1 блюдо	Биточек из говядины	100	18,2	17,4	16,5	295	54-6м	
			2 блюдо	Картофельное пюре	200	4,1	8	26,2	194,4	54-11г-2020	
			гарнир	Напиток апельсиновый	180	0,1	0	7	29	54-2хн	
			напиток	Хлеб пшеничный (йодированный)	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		625	26,5	25,9	74,3	638		0
			<b>Итого за день:</b>		625	26,5	25,9	74,3	638		
1	3	Завтрак	закуска	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-2020	
			1 блюдо	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4	54-3м	
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,4	48	311,6	54-4г	
			гарнир	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
			напиток	Хлеб пшеничный (йодированный)	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		585	27,9	20,4	83,5	630		0
			<b>Итого за день:</b>		585	27,9	20,4	83,5	630		

1	4	Завтрак	закуска	Нарезка из свежих огурцов и помидор	100	1	5	3	62,5	54-2хн
			1 блюдо							
			2 блюдо	Котлета рыбная ( минтай )	100	14,4	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020
			гарнир	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,5	278,2	54-6г-2020
			напиток	Компот из кураги	180	0,8	0	12	59	54-2хн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный (йодированный)	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		625	24,4	15,4	94,2	621,1	0
			<b>Итого за день:</b>		625	24,4	15,4	94,2	621,1	
1	5	Завтрак	закуска	Горошек консервированный	100	3	0,2	6	37	54-20з-2020
			1 блюдо							
			2 блюдо	Плов с курицей	250	34,1	10,1	41,5	393,2	54-12м-2020
			гарнир							
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный (йодированный)	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		595	41	10,7	89,4	616,7	0
			<b>Итого за день:</b>		595	41	10,7	89,4	616,7	
2	1	Завтрак	закуска	Помидоры в нарезке	100	1,1	0,2	3,7	21,3	54-3з
			1 блюдо							
			2 блюдо	Запеканка картофельная из говядины	250	29,3	28,8	33	510,8	54-26м
			гарнир							
			напиток	Напиток апельсиновый	180	0,1	0	7	29	54-2хн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный (йодированный)	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
			хлеб черн.							
			<i>итого</i>		575	33,9	29,4	65,8	666,6	0
			<b>Итого за день:</b>		575	33,9	29,4	65,8	666,6	
2	2	Завтрак	закуска	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,8	6,7	111,8	54-16з-2020
			1 блюдо							
			2 блюдо	Капуста тушенная с мясом	250	27,6	27,3	16,5	424,2	54-10м
			гарнир							
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный (йодированный)	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
			хлеб черн.							

